

## Editorial

## El misterio de las lágrimas

HUGO R. MANCUSO

«Mas ¡qué vale el tener,  
si derritiendo / me estoy en llanto eterno!  
Salid sin duelo, lágrimas, corriendo».  
Garcilaso de la Vega<sup>1</sup>

*Prima facie*, contracara del juego<sup>2</sup> es el llanto. Muchas y variadas son las hipótesis relativas al llanto pero falta aún una síntesis teórica satisfactoria que explique por qué lloramos. Un hecho resulta irrefutable: luego de llorar nos sentimos mejor [2]; es innegable una cierta dimensión catártica [1] que, no obstante, no agota el fenómeno [22]. Fue demostrado además que las lágrimas son más femeninas que masculinas [23]; que se llora más fácilmente en los países ricos que en los pobres y se sospecha que la testosterona pueda tener un papel fundamental en la expresión de las emociones.<sup>3</sup> Pero la verdad es que el llanto sigue siendo un gran misterio [5]:

Llorar es una de las más ponderosas formas de la expresión de la emoción humana, no obstante lo cual el llanto ha merecido muy poca atención de los científicos de la conducta. (...) [por lo cual es necesario desarrollar] un modelo del llanto adulto que describa las situaciones y las emociones que lo expliquen y que caracterice los efectos posibles de los factores personales, culturales y ambientales del llanto (...) [como así también cómo es que] puede afectar el ánimo (propio y de terceros) y la salud de quien lo experimente. Hasta ahora las investigaciones han sido relativamente pocas y no sistemáticas y sin una adecuada formulación teórica [19, p. 370].

Ciertas evaluaciones cuantitativas [4] han estimado que las mujeres lloran un promedio de 5.3 veces al mes contra 1.3 veces de los varones y que la mujer llora entre 5 o 6 minutos mientras que los varones se limitan a 2 o 3 minutos por llanto [23]. Lo notable es que esta diferencia comienza a manifestarse ya desde la infancia aunque no existe en absoluto entre los lactantes y menores que aún no hayan adquirido plenamente el lenguaje. Los *in-fans*<sup>4</sup> lloran todos del mismo modo con el claro objetivo de llamar la atención de sus progenitores, buscando hacerse entender pre-lingüísticamente. Esto haría sospechar una diferencia condicionada por el desarrollo hormonal [14] y por la maduración psicolingüística. La incidencia de factores socio-culturales también es relevante ya que se llora mucho más en las culturas en las cuales el llanto es socialmente aceptado y aún más marcadamente en los países ricos que en los países pobres, posiblemente porque el bienestar hace sentir a las personas más libres de expresar sus propias emociones o menos dependientes de los determinantes materiales.

No obstante, tanto Frey *et al.* [5] como Vingerhoets *et al* [20], se inclinan por el rol prioritario que tienen las hormonas en la frecuencia, duración e intensidad del llanto, muy particularmente la testosterona. Se ha observado que en pacientes con tumores tratados con fármacos que disminuyen esta hormona, la

<sup>1</sup> Esta poesía, la Égloga I de Garcilaso de la Vega [1501-1536] es un ejemplo notable, no sólo por su perfección formal sino porque curiosamente y contra todo prejuicio (tratándose de poema de principios del siglo XVI) no duda en presentar el tópico que nos ocupa —el llanto, las lágrimas— como natural y recurrente en dos varones, más aun en dos rústicos pastores, Salicio y Nemoroso, que se lamentan por su mal de amores con un *pianto* extremo. Es tan así que —además del estribillo («Salid sin duelo, lágrimas, corriendo») repetido doce veces en el poema— hay otros ocho versos que se refieren explícitamente al llanto: «siempre está en llanto esta ánima mezquina (81)»; «que no se esté con llanto deshaciendo (138)»; «me estoy en llanto eterno! (195)»; «sueño por escuchar mi llanto triste (206)»; «soltó de llanto una profunda vena» (227); «que a sempiterno llanto (290)»; «con importuno llanto al mundo todo (347)»; «los enjugo del llanto, y de consuno (361)». Téngase en cuenta este detalle a fin de modular algunas afirmaciones de la bibliografía científica actual sobre el tópico y citadas en detalle en esta editorial. Indudablemente la historia humana se resiste a interpretaciones lineales: en el Siglo de Oro, o en la Antigüedad clásica posiblemente, los hombres lloraban con mucha más naturalidad que en la posmodernidad post-victoriana. Prueba de ello, recordemos los inmortales versos de Virgilio quien coloca en boca de Eneas esta conmovedora confesión: «*Infandum, regina, iubes renovare dolorem, (...) quis talia fando (...) temperet a lacrimis?*» — «¡Oh Reina! ¡Mandas que reviva tan infame dolor! (...) ¿Quién evocando tales sucesos (...) podría contener las oscuras lágrimas?» (Eneida, II: 6-8).

<sup>2</sup> Remitimos a nuestra Editorial, «Juego, mente y cultura» en el precedente número de esta publicación [10].

<sup>3</sup> Concretamente, cuanta más testosterona presente, menos frecuente o más breve sería el llanto [9].

<sup>4</sup> Recuérdese que *in-fans* significa, literalmente, «que no-habla».

tendencia al llanto es mucho más fuerte, aun cuando se podría hipotetizar que estas personas, por su particular vivencia, son relativamente más lábiles por padecer un cáncer.

Ya se estableció adecuadamente que la mujer adulta llora más y más frecuentemente que un varón adulto. Sin embargo los bebés lloran por igual. Frey (1985) postuló que los niños y las niñas comienzan a diferenciarse en el llorar a medida que se desarrollan físicamente, con lo cual deberían de alcanzar su ápice durante el desarrollo hormonal en la adolescencia con la menarca y los consecuentes cambios empáticos. Sin embargo, un estudio realizado con 216 niños y 265 niñas entre 11 y 16 años, (...) [demostró] que las niñas siempre y en todos los grupos etarios considerados lloran más frecuentemente y durante periodos más prolongados que los niños, independientemente que ello ocurra antes o después de la menarca. Por otra parte, la diferencia entre ambos se incrementa no tanto porque las niñas aumenten su llanto sino porque los adolescentes varones lo disminuyen significativamente (...). Se puede concluir entonces que las diferencias desarrolladas después de los 11 años poco tienen que ver con la menarca la cual no cumple un rol significativo en esta distinción [14, p 78].

El llanto será asociado—como indicaría, por otra parte, el más palmario sentido común—[21, 15] con la expresión de nuestras emociones más profundas y de nuestras pasiones más elementales; llanto y expresión son inescindibles:

Llorar es la expresión arquetípica de la emoción humana. Sorprendentemente, sin embargo, poquísima atención ha merecido este fenómeno. Pocos textos se refieren a la emoción, a las pasiones y a la expresión de las mismas. Solo recientemente las revistas científicas han comenzado a prestarles, poco a poco, la merecida atención [18, p. 218].

Pero es necesario insistir que se llora por muchos motivos (odio, miedo, alegría) y no sólo por dolor o por tristeza, con lo cual no es el *tipo* de emoción sino *la* emoción en general la que se debe asociar con el llanto:

La habilidad para excretar *lágrimas emocionales* es una de las pocas funciones psicológicas que distinguen a los humanos de otros animales. Oportunamente teorice que las lágrimas emocionales se desarrollaron como una respuesta adaptativa al estrés emocional y posiblemente la razón es que después de haber llorado nos sentimos sensiblemente mejor debido a que con nuestras lágrimas hemos podido expulsar ciertos químicos tóxicos secretados a causa del estrés. También sugerí que la mujer puede llorar más y más frecuentemente que el varón a causa de las diferencias hormonales entre los sexos y por los condicionantes sociales contra el llanto en los hombres. Es muy desafortunado que las lágrimas sean vistas como un signo de debilidad y de pérdida del control. Esta concepción no es en absoluto consistente [3, p. 662].

Pero lo que más confunde en relación a la naturaleza, origen, funcionalidad y justificación de las lágrimas —más allá de cualquier condicionante cultural o consideración sexista— es la variedad de situaciones en las que lloramos, incluso antitéticas: lloramos cuando estamos tristes y felices; en la victoria o en la derrota; cuando padecemos un dolor físico o un trauma psicológico. En el nacimiento, en el matrimonio, en los festejos o ante la muerte. Por miedo o por terror o por furia e ira.

Por otra parte, siendo seres sociales, el llanto podría ser no sólo una purificación química como consecuencia de un anti-clímax emotivo (Frey 1990) sino también un modo de *comunicación directa* de sensaciones fuertes hacia otros seres humanos, una suerte de código no-verbal para solicitar ayuda a un congénere. Estas hipótesis confluyen en la teoría catártica del llanto (Vingerhoets 2015) ya que es innegable que después de haber llorado —aún en las situaciones más terribles— nos sentimos un poco mejor. En esta misma investigación, un experimento es determinante según Vingerhoets: algunos voluntarios fueron interrogados sobre el propio estado de ánimo antes de mirar uno de dos films que habían sido seleccionados (*La vita è bella* de Roberto Benigni y *Hachiko, tu mejor amigo* de Lasse Hallström). La misma pregunta fue realizada después de 20 minutos y después de dos horas de haber finalizado la visión del film. El resultado fue que las personas que no habían llorado estaban exactamente del mismo humor que antes; en cambio aquellas que sí habían llorado declararon sentirse sensiblemente mejor [13]:

Mientras que numerosos estudios de campo indican que el llanto puede ser beneficioso en términos de mejoría del humor,<sup>5</sup> los resultados de estudios de laboratorio demuestran de forma contundente que sus efectos son neutros sobre el estado de ánimo de los sujetos evaluados. La presente investigación pretendió explicar alternativamente esta paradoja mediante la evaluación del estado de ánimo de una variedad significativa de sujetos culturalmente heterogéneos antes, durante e inmediatamente después de haber llorado al ser sometidos a la exposición a una película emocional. Como era de esperar, inmediatamente después de la película, el estado de ánimo negativo aumentó significativamente en los espectadores que lloraron, mientras que no cambió en quienes no habían llorado. Pero, este deterioro del estado de ánimo entre los que lloraron, fue seguido de una sensible recuperación anímica a las pocas horas, incluso con mejoras del estado de ánimo en comparación con la medición previa a la película. Esta relación observada entre el llanto y la recuperación del estado de ánimo a más largo plazo, se solidariza con los aparentemente contradictorios resultados anteriores y proporciona una explicación simple y obvia: al deterioro inicial del estado de ánimo sigue una recuperación notable del mismo, que permite no sólo recuperar sino mejorar el nivel anímico al estadio anterior al evento emocional negativo eventualmente experimentado. (p. 954) [6].<sup>6</sup>

Por otra parte, hasta época reciente, una consideración simplista y naturalizada, hizo que

(...) el llanto adulto haya recibido relativamente muy poca atención entre los investigadores [de las más variadas disciplinas involucradas] mientras que en los medios masivos de comunicación se promociona, confusamente y hasta un cierto punto, la «necesidad» de llorar. En esta revisión (...) [sostenemos que no se podrá avanzar en el estudio del tema sin] (...) una especial atención a: 1) el desarrollo ontogenético; 2) los antecedentes biológicos del llanto; 3) las diferencias individuales y de género; 4) los efectos intra- e inter-individuales del llanto. Llegamos a la conclusión de que el estudio del llanto puede ayudarnos a obtener un mejor conocimiento de la naturaleza humana, es decir, no sólo nuestro bienestar emocional, sino también social y al funcionamiento moral de la persona y del equilibrio colectivo [17, p.18].

Una veta muy productiva de la investigación de esta temática es la dimensión espacial y geográfica de la emoción y por ende, eventualmente, también del llanto:

En los últimos años ha habido un creciente interés en el estudio de la emoción en contexto geográfico; es decir, de los modos en que ciertos «lugares» en particular pueden evocar sentimientos diferentes y cómo las relaciones sociales están mediadas por la afectividad de espacialidades específicas. Esta observación, cobró especial interés a partir de la reacción que llevó a un grupo de maestros a derramar lágrimas cuando estaban siendo entrevistados sobre su práctica profesional. (...) En lugar de ver las lágrimas simplemente como un síntoma de emoción, una reacción a las exigencias estresantes de la profesión, las lágrimas pueden ser vistas como un síntoma de la intensa afectividad del maestro con los espacios en los que enseñan y su relación interactiva [triádica] con la ciudadanía, los otros maestros y los alumnos. Para postular esta hipótesis, es necesario distinguir entre emoción y afecto y tener en cuenta la exploración de la corporeidad en la participación afectiva en el espacio, tomando conciencia de la experiencia materializada en ese lugar [el aula de clases, el ámbito de trabajo] con lo que deviene más consciente la emoción [24, p. 140].<sup>7</sup>

Otra dimensión del llanto, no menos importante, es la que lo conecta con el sentimiento estético, la «*frisson esthétique*», que lo convierte en un indicador de reconocimiento y acogida de la experiencia artística.<sup>8</sup> Es particularmente relevante cómo los modelos cognitivos utilizados para el estudio del llanto, se corresponden y complementan adecuadamente con los que dan cuenta de la visión interna o iluminación (*insight*) en contexto artístico o filosófico. El llanto es un indicador no sólo del *insight* del yo (*self*) sino también de la toma de conciencia de la propia cosmovisión:

(...) las lágrimas [son] uno de los pocos indicadores físicos de este proceso cognitivo [reconocimiento de la relación yo-mundo] particularmente agudo en las experiencias de recepción artística.<sup>9</sup> Se argumenta frecuentemente, por otra parte, que el llanto puede proporcionar un marcador indiscutible para el estudio empírico de la expe-

<sup>5</sup> Cfr. v. gr. [8], *Vide et.* [11] y también: [16].

<sup>6</sup> *Vide et.* [7] y también: [20].

<sup>7</sup> Este tema fue asimismo y no casualmente muy cultivado por la literatura clásica y renacentista bajo el tópico del «*ubi sunt*», clave del paso del tiempo y de la vida, de las interrogaciones existenciales, contracara del «*carpe diem*».

<sup>8</sup> Estos fenómenos se relacionan también con el llamado «síndrome de Stendhal».

riencia del arte. Para explorar este tema, se impone no sólo una revisión sistemática de la teoría del llanto sino también, la casuística de los casos de lágrimas relacionados con el arte y la explicitación de los elementos cognitivos involucrados. [Aplicada esta perspectiva] a una investigación de campo basada en sendas encuestas realizadas en museos de arte de Reino Unido, Japón y Estados Unidos, en la contemplación de pinturas abstractas del siglo 20, se demostró, con alta consistencia intercultural, que las «ganans de llorar» son el producto de un *in crescendo* que implica una progresión completa de la experiencia estética, desde la recepción visual, la evaluación positiva de la obra (en términos de la bondad, la belleza, etc.) hasta la «comprensión» del significado para luego llegar a un estadio de «auto-reflexión» que permite la «epifanía» o «revelación» que es la que se manifiesta con el llanto. [Por ello] (...) más allá de la cuestión de por qué podemos llorar, teniendo en cuenta las implicaciones de lo que las lágrimas puedan indicar, resulta claro que las ganas de llorar son el resultado de una completa experiencia perceptiva, intelectual y emocional provocada por la experiencia estética [12, p 1018].

Indicio más que síntoma, efecto catártico ante experiencias intensas (frustrantes, estresantes o pléoras de dicha) y —como si fuera poco— además vía regia para habilitar nuestro auto-reconocimiento existencial y nuestra relación con el cosmos coronando la experiencia estética. Todo ello y más encierran las oscuras y misteriosas lágrimas, tal vez el rasgo más distintivo de nuestra lábil y llorosa humanidad.

---

## Referencias

- Cornelius RR. Toward a new understanding of weeping and catharsis? In Vingerhoets AJJM, Van Bussel FJ, Boelhouwer AJW. Eds. The (non)expression of emotions in health and disease Tilburg: Tilburg University Press; 1997; p. 303-21.
- Chang RS, Thompson NS. Whines, cries, and motherese: Their relative power to distract. *J Soc Evol Cult Psychol.* 2011; 5:131-41.
- Frey WH. The tears of the physician. *JAMA.* 1990; 263(5):661-62. Doi: 10.1001/jama.1990.03440050055028.
- Frey WH, Hoffman-Ahern C, Johnson RA, Lykken DT, Tuason VB. Biochemical, genetic and psychological studies of crying. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Washington, DC; 1982.
- Frey WH, Langseth M. *Crying: The mystery of tears.* Minneapolis Minnesota: Winston Press; 1985.
- Gračanin A, Vingerhoets AJJM, Kardum I, Zupčić M, Šantek M, Šimić M. Why crying does and sometimes does not seem to alleviate mood: a quasi-experimental study. *Motiv Emot.* 2015; 39(6):953-60. Doi: 10.1007/s11031-015-9507-9
- Hanser WE, Mark RE, Zijlstra WP, Vingerhoets AJJM. The effects of background music on the evaluation of crying faces. *Psychol Music.* 2013; 0305735613498132; Doi: 10.1177/0305735613498132
- Hendriks M C, Vingerhoets A JJM. (2002, September). Crying: is it beneficial for one's well-being?. In *International Congress Series*, 2002; 1241: 361-365.
- Kraemer DL, Hastrup JL. Crying in adults: Self-control and autonomic correlates. *J Soc Clin Psychol.* 1988; 6(1):53-68.
- Mancuso H. Juego, mente y cultura. *Acta Psiquiátr Psicol Am Lat.* 2016; 62-3:145-47.
- Nyklicek I, Vingerhoets AJJ M, Denollet JKL. (2002). Emotional (non)-expression and health: Data, questions, and challenges. *Psychology & Health.* 2002; 17(5): 517-28. Doi: 10.1080/08870440290025740
- Pelowski M. Tears and transformation: feeling like crying as an indicator of insightful or "aesthetic" experience with art. *Front. Psychol.* 2015; 6:1006-18 - doi: 10.3389/fpsyg.2015.01006
- Van der Veen FM, Jorritsma J, Krijger C, Vingerhoets AJ. Paroxetine reduces crying in young women watching emotional movies. *Psychopharmacology.* 2012; 220 (2):303-8.
- Van Tilburg MLA, Unterberg ML, Vingerhoets AJJM. Crying during adolescence: The role of gender, menarche, and empathy. *Brit J Dev Psychol.* 2002; 20 (1):77-87. Doi: 10.1348/026151002166334
- Vingerhoets AJJ M, Bylsma L. Crying as a multifaceted health psychology conceptualisation: crying as coping, risk factor, and symptom. *The European Health Psychologist.* 2007; 9: 68-74.
- Vingerhoets AJJM, Bylsma L. Crying and health: Popular and scientific conceptions. *Psychological Topics.* 2007; 16(2):275-96.
- Vingerhoets AJJM, Bylsma L M. The riddle of human emotional crying: A challenge for emotion researchers. *Emot Rev.* 2015. Published online before print May 28. Doi: 10.1177/1754073915586226.
- Vingerhoets AJJM, Cornelius RR. *Adult crying: A biopsychosocial approach.* London & New York: Routledge; 2012.
- Vingerhoets AJJM, Cornelius RR, Van Heck GL, Becht MC. Adult crying: A model and review of the literature. *Rev Gen Psychol.* 2000; 4(4): 354-77. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.4.4.354>
- Vingerhoets AJJM, Nyklicek I, Denollet J. Emotional inhibition and physical health: fact or fiction. *Revista Portuguesa de Psicossomática.* 2002;

- 4(1):71-83.
21. Vingerhoets AJJ M, Scheirs JG M. Crying and health. In Vingerhoets AJJM, Cornelius RR, Eds., Adult crying. A biopsychosocial approach. Hove (UK): Brunner-Routledge; 2001 p. 227-46.
  22. Walter C. Why do we cry? *Scientific American Mind*. 2006; 17(6): 44-51.
  23. Warhol RR. Physiology, gender, and feeling: on cheering up. *Narrative*. 2004; 12(2):226-29.
  24. Watkins M. Emotional Geographies of Education. Teachers' tears and the affective geography of the classroom. *Emotion, Space and Society*. 2011; 4 (3): 137-43. Doi: 10.1016/j.emospa.2010.03.001

---

Fundación **acta**  
Fondo para la salud mental

**[www.acta.org.ar](http://www.acta.org.ar)**

---